

10月の 広島中央保健生活協同組合だより

# けんこう

2016年10月号

2016年8月31日現在  
組合員数 29,938人  
出資金 12億859万円  
発行責任者 生協広報委員会

No.523

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先

〒733-0031

広島市西区観音町16-19

電話(082)-532-1264

FAX(082)-532-1267

アドレス

http://www.hch.coop/

Facebook

「広島中央保健生活協同組合」

## 法人理念

ともにいのちを大切にし、  
みんなが健康で安心して暮らせる社会をつくりま

## 取り組み方針

- 1.安心・安全な医療・介護・福祉の事業に取り組みます。
- 2.協同の力で、安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。
- 3.憲法を守り、平和を守る運動に取り組みます。

の入院患者様を多数受け入れ、高齢者を中心に増大す

様は大いに利用していただきたいと思います。また、一般病棟（3階、5階）も急性期の入院患者様を多数受け入れ、高齢者を中心に増大す



## 掲示板

### 無料法律相談のご案内

10月15日(土)、福島生協病院相談室にて無料法律相談を行っています。ご希望の方は下記までご予約ください。

お申込み

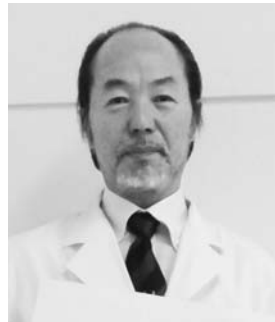
福島生協病院 医療相談室  
☎082-292-3171(代)

この場所には商業主義はふさわしくないと思っています。

（もつちゃん）

新病院が開院して1周年を迎えました。地域の組合員、病院ボランティアをはじめ多くの方々に大変お世話になりました。職員一同心から感謝しております。

旧内科クリニックと合体した外来では、接遇など「患者



広島中央保健協 副理事長  
福島生協病院 院長 田代 忠晴

療養環境の快適さを増した病棟では、広島市内の急性期病床を持つ病院からの紹介や西区在宅あんしんネットの開業医の先生方からの紹介など入院紹介が、旧病院の1・2倍に増え、「地域の病床」として多くの患者様に活用していただきました。昨年10月から新規事業としてスタートした回復期リハビリテーション病棟（6階）は、セラピストを確保しリハビリ単位を増やして4か月連続予算を達成しました。地域包括ケア病棟（4階）は在宅復帰をめざす患者様に大いに利用していただき

新病院は1年間、地域の医療要求に心え続けてきた結果、今年度4月以降、連続して予算を達成し、新病院の経営基盤の強化も進み始めています。新病院の懸念事項として、組合員の皆様にもご心配をおかけしている医師体制で

この1年間は、無差別平等の地域包括ケアを支える新病院の医療内容とシステムづくりを進めました。福島生協病院の発せとなった福島診療所の開設から61年目を迎え、引き続き地域の医療要求に心えて頑張る決意です。

様の立場に立った対応や慢性疾患の患者様の全身管理など、患者様のニーズに応え「かかりつけ医」機能を果たしてまいりたいと思います。

組合員や地域の方々、近隣の事業所の健康診断では利用者が旧病院から1・2倍にも増え、地域の健康づくりに新しい健診施設が役割に立っています。

在宅医療では「在宅療養支援病院」として在宅診療部と病棟が連携して複数の医師が在宅医療を担っています。今年3月には草津診療所をはじめ、当生協外の複数の開業医の先生方と協力して在宅医療を支える機能を強化しました。

「医師を守ることは地域医療を守ること」を基本方針に医師の宿直業務の見直しなど医師労働の負担軽減策を進めてまいります。組合員の皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、勤務医の負担軽減にご理解、ご協力いただくとともに、地域医療を担う医師の確保と養成を組合員と職員が協同して進めたいと考えています。

# 1年新病院オープン後、1年を振り返って

## 心の窓

今年の5月27日、アメリカ大統領オバマ氏が平和公園を訪問し演説をされました。彼の演説を聴いて、被爆者の一人としてさまざまに思いが浮かんできます。

アメリカ大統領として、早いか遅いかは別にして、この地に立ち、よくも核兵器の廃絶にまで踏み込んだ演説を行ったものだと思う面もあります。

原爆投下の責任については、一人の日本人被爆者の言葉を引用し、「戦争」という抽象的な言葉に上手にすり替えているとしか思われませぬ。私見としては、もちろん投下機の乗員などではなく、命令した当時の大統領トルーマンにあると思えますが、ともあれアメリカ大統領として、この地に立った勇氣に敬意を表したいと思えます。

彼は、この地に立つ意味として、亡くなられた人達を追悼することとして多くの人が亡くなったという記憶によって、我々は「道徳的な想像力がかき立てられ、変わる事ができる」と言っています。この場所は人類にとって特別な場所ではないでしょうか。

近年私が感じているのは、この地の観光資源化がすすめられていることです。新設の「広島おびるタワー」は、折り鶴投入料が、入場料とは別に5〜600円もかかるとか。

この場所に商業主義はふさわしくないと思っています。

（もつちゃん）

# 歌って踊って 楽しもう♪ 大丸ロケッツコンサート

9月3日(土)生協けんこうプラザ5階には素敵な音楽と子どもたちの楽しそうな声が響き渡っていました。第11回子育て応援企画「歌って踊って楽しもう♪大丸ロケッツコンサート」が開催され、30組81名の親子の皆様にご参加いただきました。中には、おじい

ちゃんおばあちゃんと来ているお子さんもいらっやいました。  
コンサート中はお猿さんや忍者(に変身したメンバーの方々)も登場し、日常生活では触れ合うことのないキャラクターともご対面でき、楽しさ半分、物珍しそうな顔でじーっとみ

ている様子がとても可愛かったです♪また、親子で楽しめる体を使った遊びも取り入れておられ、子どもたちは笑顔が絶えませんでした。中には、お父さんお母さんも必死に体を動かして楽しんでおられました(\*^\_^\*)

大丸ロケッツさんは、広島県内の男性幼稚園教諭・保育士の皆様で結成されたバンドグループで、メンバーは11名。当日はそのうちの6名のメンバーにお越しいただきました。結成されて10年以上が経ち、オリジナルCDの売上金はすべて東日本大震災の支援のために寄付をされているようです。

次回の第12回子育て応援企画は、冬頃開催予定です♪



## ♪ 最近の コープのびのびクラブの様子 ♪

毎週水曜日、けんこうプラザでは子育て広場「コープのびのびクラブ」を開催しています。毎回、0歳から2歳くらいのお子さんがいらっやる15組前後の親子が遊びに来てくれていて、中には上のお子さんと一緒に生後数週間の赤ちゃんを連れて通ってきている方もいらっやいます。のびのびができて3年、開設当初は寝たまの赤ちゃんだったお友だちが、他のお友だちとおしゃべりしながら元気に走り回るほど大きくなっています。毎回大きな声で「おはようございまーす!」と言いながら広場に入ってくる元気モリモリの女の子や、少し恥ずかしがり屋なので入り口でモジモジしている男の子、いろんなお友だちが遊びに来てれています。

コープのびのびクラブの魅力は「ミニ講座」。生協職員や他団体の協力をいただきながら、毎回30分程度、子どもやお母さんの健康に関する学習やリズム遊び、絵本の読み聞かせ、工作などさまざまな講座を開催、また、クリスマスなど季節の行事も子どもやお母さんにも楽しんでもらえる企画も開催しています。年度末に行うお楽しみ会では、生協のうたう会「青い空」合唱団の皆様にも来ていただき、生ピアノ演奏と素敵な歌声を聴きな

がら子どもたちも楽しく歌っています(^o^)

のびのびクラブが始まって以来、ここではたくさんのママ友や子ども同士の繋がりができました。また、広場を利用しなくなっても、たまにお顔を出してくださったりと、とても愛されていて、必要とされている広場なのだと実感します。孤立しがちな子育て世代にとっては、「居場所」のような存在で、のびのびで出会ったお母さんたちが、班を作ってそれぞれの活動も発展させておられたりしています。

のびのびクラブでは、現在、見守りボランティアさんを募集しています。ミニ講座で学習をするときに30分程度でもお母さん方が、安心して学習できる環境づくりをしたいと思います。年齢や資格の有無などは問いません。「30分~1時間くらいならいけるよ!」「子どもが大好き!」という方がいらっやいましたら是非是非、組織部までご連絡ください。ご協力お願いいたします。



### のびのびクラブの概要

毎週水曜日 10時~12時 生協けんこうプラザ5階にて

お問い合わせ先 組織部 ☎082-532-1264 田辺まで

子育て広場 **コープ** 10月の予定

## のびのびクラブ



日時 毎週水曜日 10時~12時 場所 生協けんこうプラザ5階

- 10月 「のびのび」行事
- 第1週 5日 栄養相談・身体測定★
  - 第2週 12日 ハロウィンパーティー♪
  - 第3週 19日 病院相談室って?だれでも利用できる場所
  - 第4週 26日 インフルエンザについて

※企画内容は都合により変更となる場合があります。

## 出資金動向

2016年度の仲間増やしは目標3,000人、出資金は1億5千万円です。8月度の組合員増やしは94名と三ケタには乗りませんでした。出資金は、増資プロジェクトから積み立て増資を呼びかけさせていただき、少しずつ増え始めています。

9月末から生協強化月間です。目標達成に向けて頑張りましょう!

暑さに負けず 頑張るゾー!



## 生協さえき歯科新所長挨拶



生協さえき歯科で歯科医師をしております、星正浩と申します。この度、平成28年10月1日より、生協さえき歯科の所長を務めさせていただくこととなりました。まだまだ未熟者ではございますが、スタッフ一同力を合わせ、組合員の皆様によりよい歯科治療を提供していきたいと考えております。

今回は簡単ではございますが、私の自己紹介をさせていただきたいと思っております。

私は広島市南区で生まれ、東雲中学校・修道高校を経て、平成15年に広島大学歯学部を卒業しました。卒業後は広島大学歯学部の口腔外科に在籍後、中区の歯科医院に約3年間勤務し、平成22年よりコープ共立歯科、平成24年より生協歯科ひろしまに勤務後、平成26年4月より現在の生協さえき歯科で勤務しております。

趣味はカーブ観戦です。今年は25年ぶり?のリーグ優勝に向けカーブも好調で、毎日一喜一憂しながら楽しんで観ております。最近ケーブルテレビを契約し、日々カーブ観戦に興じております。この記事が掲載される頃にはきっと優勝を決めて、広島が大いに盛り上がっていることでしょう!期待したいですね。

家庭では5歳の娘と2歳の息子がおり、日々大変ではありますが、賑やかで楽しい毎日を過ごしております。娘は幼稚園が夏休みの間早起きしてラジオ体操を頑張っています。女子力が高いのか、ふりふりの服が大好きです。息子は新幹線が大好きで、お気に入りのドクターイエローを握りしめて遊んでいます。私がテレビの前でカーブ観戦をしていると、メガホンを取り出して「がんばれカーブ!」と、一緒に応援してくれます。

診療については口腔外科での経験もあり、抜歯や小手術などの外科処置を得意としております。また、高齢化社会を反映して、よりよい義歯を求める患者様が多くおられます。義歯治療についても私自身好きな分野でありますし、一層努力してまいります。

歯科治療を通じて、皆様が何でも咬めて健康で過ごせるようにすることが、歯科医師の最も大きな務めと思っております。義歯治療はその目的を果たすため、とても重要な分野だと感じています。生協さえき歯科では院内に優秀な技工士がおり、更によりよい義歯を提供できるよう、スタッフ一同力を合わせて取り組んでいきたいと考えております。

またキッズスペースをリニューアルし、ガチャガチャやボールハウスを設置しております。ポータブルDVDプレイヤーも使用できます。どうしても怖いイメージのある歯科ですが、子どもたちが少しでも楽しく来院できるような歯科にしたいと考えております。



キッズコーナー



ガチャガチャ

これまで出会った患者様をはじめ、組合員の皆様やスタッフにたくさんの経験をさせていただき、今このような立場で診療を行っていくことを深く感謝しております。今までの経験を活かして、皆様の口の中を健康に保てるよう、美味しく何でも食べられるよう、誠心誠意、全力で貢献したいと思っております。皆様におかれましてはこれまで以上のご指導・ご鞭撻いただけたら幸いです。

今後とも新しくなった生協さえき歯科をどうぞよろしくお願いいたします。

生協さえき歯科 所長 星 正浩

## かかりつけ機能強化型歯科診療所

今年の4月に医療保険の診療報酬の大きな改定が2年ぶりに実施されました。

その改訂の中で、歯科においても「地域包括ケア」を推進するために「かかりつけ機能強化型歯科診療所(略して、か強診)」が新設されました。大きな歯科医療政策の転換と言えると思います。「か強診」はこれまでのかかりつけ歯科診療所のイメージとは異なってきます。これまでのかかりつけ歯科診療所は、主に虫歯や歯周病の治療と管理をしていました。これからの新しい「か強診」では、お口の機能の維持や改善によって患者の生活の質(QOL)を向上させ、健康寿命を延ばすことを目指します。そのために「か強診」は医療安全対策を講じ、外来から在宅に至る切れ目のない高水準の歯科医療を提供することと、在宅医療などで必要に応じての医科の医師や看護師、理学療法士や介護職など様々な職種との医療連携にも対応することができる歯科診療所として位置づけられ評価されています。

考えてみますとこの「か強診」は、これまで広島中央保健生協の中で連携して、外来から在宅までの歯科医療を担ってきた私たちの歯科が、診療報酬の上でも改めて評価を得ることができたとも言えましょう。

この「か強診」に認定されるためにはいくつかの条件があります。その条件とは、①保険医療機関の歯科診療所であること、②複数名の歯科医師と歯科衛生士の配置、③指定された研修の受講、④訪問歯科診療と予防歯科管理の実施、⑤緊急時対応の体制整備、⑥地域医療の連携体制の整備、⑦医療安全対策に十分な体制整備の以上7つです。かなり厳しい条件であると言えます。そのため現在広島県内には1,500以上の歯科診療所がありますが、「か強診」の認定はまだ1割未満という状況だそうです。生協歯科ひろしまでは従来から上の条件を満たしており、今回は4月にすぐに「か強診」に届け出て認定されました。

「か強診」は、これまでよりも高水準な歯科医療を提供できるため、診療報酬でも評価され管理料や歯科のメンテナンス治療の点数が若干アップしています。これにより患者様の負担も増えることにはなりますが、それだけの経費もかかっておりご理解の程お願いしたいと思っております。もちろん広島中央保健生協の医療機関は患者様の医療費の窓口負担割合を軽減すべきだと考えて、署名を国会へ届けるなどの行動もこれまで実行しています。そういった運動へのご協力も合わせてお願いします。

生協歯科ひろしま所長 今川 裕敏



# 診療のごあんない



(2016年10月から)

受付時間			月	火	水	木	金	土		
<p><b>福島生協病院</b> 082-292-3171 (健診:082-292-3215)</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	大津 保手浜 藤原(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 楠本(予約)	多比良 楠本 神尾 藤原(予約) 高岡(予約) 飯田(予約)	高岡 飯田 宇野 藤原(予約) 高岡(予約) 楠本(予約)	脊尾 宮庄 神尾 世戸(予約) 高岡(予約) 多比良(予約) 大津(予約) 濱本(予約) 同道(予約)	藤原 濱本 脊尾 高岡(予約) 多比良(予約) 大津(予約) 同道(予約)	大 学 交 替 交替(予約) 交替(予約) 多比良(予約) 大津(予約)	
			健診	伊藤・大石	宇野	大石・山本	佐々木・桑原	伊藤	石田・佐倉	
			外科	北口 宮庄	田代 原田	北口	北口 原田	田代	9:30~交替 10:00~診察	
			整形外科	長谷川 杉本(予約)	11:00まで杉本	11:00まで長谷川	長谷川 杉本(予約)	杉本 長谷川(予約)	9:00~診察は9:30~ 交替	
			婦人科	交替		交替		交替	交替(第2・4週休診)	
		眼科	高松 松浦	岡野 松浦	高松 松浦	11:00まで高松 11:00まで松浦	高松 松浦			
		耳鼻咽喉科	川真田	川真田	川真田	川真田	川真田	川真田(第2週休診)		
		皮膚科	交替				交替	交替		
		泌尿器科		10:00~交替		10:00~交替		交替		
		<p>予約は一般外来(初再診外来)を受けていただき、治療が必要と医師が判断した場合、専門医の予約を取って通院、治療していただくことになっています。</p>	午後	13:30~16:30 診察は14:00~	内科	世戸(予約) 多比良(予約) 飯田(予約)	大津(予約) 保手浜(予約)		藤原(予約) 叶(予約)	高岡(ペースメーカー) 多比良(予約)
外科							田代・原田			
整形外科								器具外来予約制		
13:45~16:00 診察は14:00~	眼科			高松				松浦		
13:45~16:45 診察は14:00~	耳鼻咽喉科			川真田	川真田	第2・4週補聴器外来	川真田			
16:30~18:00 診察は17:00~	内科					藤原(予約)				
<p><b>生協小児科ひろしま</b> 082-532-1260</p>	午前	8:30~11:30 診察は9:00~	吉野 西川	吉野	吉野 西川	吉野 西川	吉野 西川	吉野 西川 (第1・3・5週)		
	午後	13:00~14:00 14:30~16:30	予防接種 吉野	予防接種 吉野	吉野	吉野	吉野	吉野		
	13:45~16:00 診察は14:00~	眼科	高松				松浦			
<p><b>生協歯科ひろしま</b> 082-291-1333</p>	午前	8:30~11:30	今川 山本 平岡 高橋 松井	高橋 古谷 松井 高浜 平岡	今川 高橋 松井 山本 平岡	高浜 松井 山本 今川 高浜	今川 高橋 松井 高浜	11:30まで交替		
			午後	11:30~16:30	今川 山本 高浜	高橋 古谷 高浜 山本 今川		高浜 松井 高橋 平岡	今川 高橋 松井	
					高橋 松井 高浜	平岡 山本 今川		今川 高橋 平岡	山本 高浜 松井	
					高橋 松井 高浜	平岡 山本 今川		今川 高橋 平岡	山本 高浜 松井	
	夜間	16:30~19:30	高橋 松井 高浜	平岡 山本 今川		今川 高橋 平岡	山本 高浜 松井			

受付時間			月	火	水	木	金	土	
<p><b>生協さえき病院</b> 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	重本 沼本	福山 荒井	占部	叶 荒井	高内 高内 交替	高内 交替 服部10:30~(月2回)
			内科(予約)	福山	重本 伊藤	重本	福山	福山	
			健診	根本	根本	南方	根本	中村	交替
			整形外科	倉員(初診)三好(再診)	三好	倉員	三好	三好	交替 10:30まで
			午後	15:00~17:00	内科	高内	重本 14:00~17:00伊藤	南方	
17:00~18:30	整形外科	倉員		倉員		倉員			
<p><b>生協さえき歯科</b> 082-926-1148</p>	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで	星	星	星	星	星	星	
			保子 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	保子 末井	
	午後	13:30~17:00 水曜は14:00~	星	星16:00まで	星		保子16:00まで		
			保子 末井	末井	保子		末井		
夜間	17:00~19:30		17:00~星 16:00~保子			16:00~星 17:00~保子			

受付時間			月	火	水	木	金	土	
<p><b>コープ五日市診療所</b> 082-924-0608</p>	午前	9:00~12:00	内科	佐々木(敏)	佐々木(敏)	佐々木(伸)	佐々木(伸)	佐々木(敏)	佐々木(敏) (第1・3週休診)
	午後	15:00~16:30	内科	佐々木(敏)		佐々木(敏)			
<p><b>草津診療所</b> 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸	世戸	世戸	福島生協病院医師	世戸	世戸(第3週休診)
	午後	15:00~18:00	内科	世戸		世戸	世戸	世戸	
	夜間	18:00~19:00	内科					世戸	

2016年9月現在です。急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。

# わがまち

# 散歩

## 合併の森 Vol.48

百メートル道路を西広島方向に進み、太田川放水路にぶつかる新己斐橋東詰に公園があります。

百メートル道路緑地帯とひとつにつながった森です。公園内には池も作っていますが、今は水を入れてないので、水が入れば公園の形がつくと思います。

「合併の森」と彫り込んだ1mくらいの碑があります。うらに表示されている町は、沼田町、安佐町、可部町、祇園町、安古市町、佐東町、高陽町、瀬野川町、船越町、矢野町、安芸町、阿戸町、白木町の13町で、建立年月等の記入はありません。

公園内の木のうちに「メタセコイア」の名札を付けた大きな木があります。植物辞典で調べると「スギ科の常緑大高木、世界で最も高い樹木で、その最大のものは、高さ120m、径7mに達する」そうです。この森は平和大通りに面し、樹木にとってよい環境とはいえないですが、それでも100年後の2120年にはどれくらいの木になっているだろうと想像しても楽しいです。



合併の森  
百メートル道路西端、新己斐橋、東詰の南側



# 職場探訪

## ●生協くさつヘルパーステーション

生協くさつヘルパーステーションは開所から7年が経過しました。まだまだ組合員さんに周知していただけていないのが現状です。

私たちの事業所は、草津診療所の一画にある、今流行りの古民家です。1階には訪問看護ステーション草津かもめ、2階にくさつヘルパーステーションを構えています。サービス提供責任者3名と常用ヘルパー2名の5名で日々奮闘しています。訪問区域は草津周辺を中心に己斐大迫～鈴が峰までカバーしています。

くさつヘルパーステーションの特徴は、笑顔・声掛け、時には励まし合いながら支えあい、70名の利用者を5名のスタッフが密に情報交換をし、共有していることが強みです。また民家のため、部屋は畳です。活動から帰り、靴を脱ぐことで、随分リラックス効果があります。パートヘルパーさん(直行直帰でお仕事をお願いしているヘルパーさん)に気軽に立ち寄ってもらえるよう環境づくりを心がけています。

来年の3月には「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」がここでスタートします。今後の地域包括ケアづくりの中、「24時間365日」利用者や利用者家族の介護の負担軽減や安心につながるサービスです。外からは見た目はあまり変わってはいませんが…耐震工事を行うなど少しずつ準備が進んでいます。

今後は新たなスタッフも増えます。広島中央保健生協の福島・観音地区と五日市地区の中間点である草津圏域がますます元気になるよう活動を続けていきます。



## 廿日市で訪問行動

# はじめまして、生協です。



8月26日、廿日市市四季が丘の組合員訪問を開催しました。組合員4名、組織部4名でペアを組み19軒(対話14件)のお宅を訪問しました。この地域で行う訪問は初めてということで、生協に加入されたきっかけなどもお聞きしたところ、ご家族の入院や健診受診のほか、近所の方に勧められてという方もいらっしゃいました。途中、豪雨に見舞われましたが、手配り協力者が2名、けんこうチャレンジの申し込みが2名という成果があり、みんなニコニコ笑顔で成果を報告していました。



訪問前の打ち合わせ

9月は11日(日)己斐町3丁目方面、29日(木)吉島方面、30日(金)福島、都町方面を訪問します。

### 10月の予定

10/7(金)横川三篠支部、10/9(日)己斐上支部が訪問行動を予定しています。ご協力よろしくお祈いします。

# わたしの健康法

## ～しっかり健診、健康チェック～

西区西支部運営委員 社会保障・平和委員会担当 楠 忠之(92歳)

若いころ、仕事の多忙から喫煙、飲酒の多かった私は、体力への過信で定期健診を受けることを怠っていました。その結果、田代先生に大腸のポリープが大きくなっているからと、手術していただき、ガン直前の危機を脱しました。

それ以降は福島生協病院での定期健診を欠かさず受け、そのお陰で、ガン直前の胆のうの早期摘出、また、激しい腰痛の原因であった腰

椎への適切な処置、前立腺ガンの早期発見により緊急入院し、驚くほどの速さで数値が減少し、現在の健康状態に。また、胃ガンの早期発見から入院による適切な処置で回復するなどすべて福島生協病院のお陰で現在の私があるのです。

私は今年3月に満92歳となりました。これは福島生協病院の先生、職員の皆様のお陰と、地域の毎月の班会での健康チェックで、規則正しい生活を送るよう心がけているからでしょう。

体組成計での私の体年齢は現在68歳前後なのに驚いています(しかし、寿命は別です)。少し腰が曲がり、難聴になっていますが、グランドゴルフは続けています。



# 組合員の輪

## 「すこしお」ってこんな味! 安芸中央支部

7月27日、安芸中央支部では、はじめての料理班会を開催し11名の参加がありました。

今回のメニューは『彩り野菜のうす塩食』です。3月に開催された健康づくり学会で日下先生のお話を聞いた組合員さんから「減塩料理を作りたい!」というリクエストがあり、福島生協病院栄養科が、塩分を一食2g以下に抑えたメニューを考えてくれました。

はじめての料理班会ということでしたが、毎日料理をしている女性陣は慣れた手つきで調理をすすめ、男性陣もレシピを見ながら積極的に参加していました。

出来上がった料理を口にして、「ちょっと味がうすいけどおいしい」「家でも作ってみよう」との感想があがるなど、「すこしお」を頭だけでなく舌でも理解することができ、より実践的な「健康づくり」になりました。



## 生協さんもぜひ! 町内会のサロンのお手伝い 西区西支部

8月8日、西区庚午南1丁目で町内会主催のサロンが開催されました。生協や地域包括の職員も加わってほしいとの要請が町内

会からあり、記念すべき第1回は福島生協病院・看護師の朝長さんを講師として招き、ボールを使ったストレッチ体操を行いました。

町内会長さんの挨拶のあと、ストレッチを行いました。普段、ボールを使ってストレッチをすることがないので、参加者の皆様には大変好評でした。ストレッチの間は、リラックスできる音楽も流して気持ちを落ち着かせながら、骨盤のゆがみなどを直していきました。



## さあ、チャレンジ! 健康になろう!! 観音天満支部ふれあい班

8月19日、観音天満支部のふれあい班では班会の冒頭で、運営委員より健康チャレンジの説明、提起があり、みんなで健康になろうと早速チャレンジシートに目を通しました。「休肝日?うーん、難しいな!」「私も」(笑い)「あいうべ体操って何?」「口をこうするんよ!」「家族で食事って、わしゃひとりもんだ!」「家族がなくても好きな人と食事すればいいんよ!」と笑いながらシートを書き込みました。

まず、自分の、そして家族の、ひいては広島県民の健康寿命をより長くしようと、地道な取り組みがすすんでいます。



# おたより募集

### 川柳、俳句、短歌

12・1月合併号の川柳のお題は「お年玉」(締め切りは10月末)です。自由演題でも結構です。

その他、「私の家族(ペット)」を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。



### けんこう読者投稿企画

「百歳万歳」…百歳に近い元気な組合員を紹介したいと思います。「わたしの趣味、特技、生きがい」…こんな凄い組合員がいるよ、という紹介があれば、ご連絡ください。もちろんご自分のことでも結構です。「わたしの健康法」…健康のために心がけていること、やっていることなど投稿をお待ちしています。

「わたしの感動した〇〇〇〇」…感動した、思い出の本、映画、漫画、スポーツなどの記事も募集します。

その他、身の回りのことや最近思うことなどなんでも結構です。

### 文字数

原稿用紙1枚程度(約400字)

### 応募方法

郵便か電子メールでお送りください。お名前、ご住所、電話番号をお忘れなく。

\*以上のおたよりは、お手紙、ハガキ、ファックス、電子メールにてお寄せください。掲載させて頂いた方の中から、抽選で5名の方に図書カードをプレゼント。たくさんのおたよりお待ちしております。当選は発送をもって代えさせていただきます。

### 宛先

733-0031 広島市西区観音町16-19-4F  
広島中央保健生協 組織部 けんこう編集係  
E-mail:soshikibu@hch.coop

## 俳句・山柳

### お題:松茸

竹籠に横たふ松茸大女優

松茸をなばと呼びたる日のありし

秋だよと香が知らず茸の傘

松茸と空くじとは時の運

今年もまた戴きました香りだけ

スィートピー

ななかまど

油野はつ枝

朱實

## 理事会より

- 福島生協病院で外来が予算達成となり、生協さえき病院では入院収益が開院以降で最高額となるなどで、7月は法人全体で剰余予算を達成しました。5月以降3か月連続の予算達成です。
- けんこうチャレンジのパンフレットを1万7千部普及しました。申し込みがまだ少ないため、大人の申し込み期間を9月末まで延長することになりました。
- 新総合事業の開始に伴い、西区・府中町・海田町の自治体訪問を計画していきます。つながりマップづくりの中で気づいた地域の現状や住民の要求なども伝える機会にしていきたいと思います。